

Adicción a las pantallas

¿Qué es la adicción a las pantallas?

La adicción a las pantallas, también conocida como *adicción a la tecnología* o *adicción digital*, es el uso compulsivo y descontrolado de dispositivos electrónicos.

Las pantallas forman parte de la sociedad actual y el objetivo es convivir con ellas de manera saludable y responsable. Deben utilizarse como un entretenimiento y un medio de comunicación, pero casi todos las utilizamos en exceso sin ser lo suficientemente conscientes de ello.

Hay **diferentes tipos** de adicciones a las pantallas: a videojuegos, a juegos en línea o a apuestas deportivas en línea, a los *smartphones*, a las redes sociales, a la televisión o al ordenador.

¿Cuáles son los factores que facilitan la adquisición de esta dependencia?

- La **dificultad para socializarse** con otras personas: se busca refugio en las pantallas y en los juegos en línea.
- La **carencia de aficiones y actividades de ocio**: conexión a pantallas por aburrimiento.
- La **carencia de límites** en el uso de las tecnologías: no tener un horario establecido adaptado a la edad, ausencia de control parental, etc.
- La **facilidad de acceso** a los juegos: son anónimos y se puede jugar en cualquier momento y desde cualquier lugar.
- La **publicidad**.



- El diseño de las aplicaciones y los juegos **para mantener la atención** de los usuarios durante el máximo tiempo posible.

Consecuencias para la salud

- **Problemas de salud física**: trastornos del sueño (insomnio), problemas visuales (fatiga ocular y visión borrosa) o sedentarismo.
- **Problemas de salud mental**: ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social.
- **Problemas académicos y laborales**.
- **Problemas en las relaciones interpersonales** porque la persona está distraída o desconectada durante el tiempo compartido.
- **Problemas de seguridad**: el uso de dispositivos durante la conducción o cuando se realiza una actividad que requiere toda la atención puede poner en peligro la seguridad personal y la de las otras personas.

¿Cómo puede prevenir la adicción?

- **Acompañe a sus hijos e hijas** en el uso responsable de las pantallas y que **los adultos sean un buen ejemplo**.
- Establezca **límites de tiempo de uso diario** de las pantallas.
- Establezca **horarios sin pantallas**.
- Fomente el **ejercicio y actividades al aire libre**.
- Priorice el **contenido de calidad**, intentando consumir contenido educativo, informativo o de entretenimiento de manera positiva.
- Fomente la **comunicación**.
- Limite las **notificaciones**, que distraen, tanto como sea posible.

Si necesita ayuda, consulte con un profesional de la salud.